7.032 Bravčový rezeň prírodný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové karé b. k.	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
maslo	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
múka hladká	0,20	0,20	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30
cibuľa	0,50	0,42	0,50	0,42	0,80	0,68	0,80	0,68
soľ	0,08	0,08	0,10	0,10	0,17	0,17	0,18	0,18
korenie čierne mleté					0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g	76		92		108		124	
hmotnosť mäsa v g	36		42		48		54	
hmotnosť šťavy v g	40		50		60		70	

Receptúra

Výrobný postup

Mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou , osušíme, nakrájame na rezne, ktoré naklepeme. Osolíme a z oboch strán na časti oleja opečieme. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, vložíme opečené rezne, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Mäkké rezne vyberieme, šťavu vydusíme, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, zjemníme maslom , 20 minút povaríme a precedíme na rezne.

Prílohy: dusená ryža, zemiaky rôzne upravené, zeleninové šaláty.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	749	180	9,61	14,9	1,8	1,9	0,2	11,3	1,5	0,006	0,2	0,1	0,5	2,7
B	917	220	11,17	18,8	3,1	1,9	0,2	12,9	1,7	0,006	0,2	0,1	0,5	3,1
C	1108	266	12,89	22,6	4,3	2,9	0,3	17,2	2,0	0,006	0,2	0,1	0,8	3,6
D	1257	302	14,45	25,9	4,9	3,0	0,3	19,2	2,3	0,009	0,3	0,1	0,8	4,0